



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRESAN BERNARDO  
ASIGNATURA: Educación Física y Salud.  
PROFESOR: Felipe Grabuz Aravena



### PRUEBA N° 1

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 3M</b>
<b>Puntaje de la prueba: 29 puntos</b>	<b>Puntaje:</b>
<b>Fecha inicio: ABRIL</b>	

#### **Descripción Curricular de la Evaluación**

<b>Objetivos a evaluar NIVEL 1 (2020)</b>	<b>OA1 – OA3</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	- <b>Aplicar las habilidades motrices específicas con pertinencia en juegos y competencias.</b>

#### **INSTRUCCIONES:**

Queridos alumnos la presente Prueba debes contestarla sin ayuda de tus apuntes, su objetivo es saber cuánto han aprendido hasta el momento y poder reforzarlos aprendizajes que les han presentado dificultades

Esta prueba la debes venir a dejar al colegio en lo posible antes del 15 de mayo si las condiciones sanitarias lo permiten o enviarla a mi correo:

**f.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl**

Cualquier consulta al celular: **+56963200424**

#### **I.- Deportes Grupales**

1. ¿Cómo debe colocar las manos para lanzar un balón?: **(2pts)**

- A. Una en cada lado del balón
- B. Una va arriba del balón y la otra va por debajo.
- C. Una se posa por encima del balón y la otra por el costado, formando una O con los dedos.
- D. Una se posa por encima del balón y la otra por el costado, formando una T con los dedos.
- E. Las dos manos juntas para lanzar.

2. ¿Cómo se colocan los pies para poder lanzar el balón?? **(2pts)**

- A. Separados, muy abiertos.
- B. Juntos, para poder darnos más impulso.
- C. El pie dominante se adelanta un poco, se flectan las rodillas.
- D. Un pie se adelanta.
- E. Separado mas que los hombros se doblan las rodillas para dar potencia.

3. Describa Como se realiza un correcto lanzamiento de bandeja. **(5pts)**

## II. - Acondicionamiento físico.

4. De dos ejemplos de ejercicios de fuerza. **(5pts)**



5. De dos ejemplos de ejercicios de resistencia. **(5pts)**



6. Cuál es la diferencia entre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. **(5pts)**



7. Mencione algunos beneficios del acondicionamiento físico. **(5pts)**

